

## ◆2025年12月：慢性肝炎 献立表

献立名	食品名	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	精白米	75	257	4.0	0.6	58.6	1	67	4	17	0.6	-	0.4	-
	押し麦	5	16	0.3	0.1	3.4	-	11	1	2	0.1	-	0.6	-
ご飯がすすむ！ カレー肉じゃが	豚もも肉	50	106	8.1	7.2	2.2	24	165	2	11	0.3	36.0	-	0.1
	じゃがいも	50	30	0.7	-	4.3	1	205	2	10	0.2	-	4.5	-
	人参	25	9	0.1	-	1.7	7	75	7	3	0.1	-	0.7	-
	玉ねぎ	30	10	0.2	-	2.1	1	45	5	3	0.1	-	0.5	-
	しらたき	20	1	-	-	-	2	2	15	1	0.1	-	0.6	-
	絹さや	5	2	0.1	-	0.3	-	10	2	1	-	-	0.2	-
	油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	カレー粉	0.5	2	0.1	0.1	0.1	-	9	3	1	0.1	-	0.2	-
	かつお・昆布だし	50	1	0.1	-	0.2	17	32	2	2	-	-	-	0.1
	濃口しょうゆ	4	-	-	-	-	228	-	-	-	-	-	-	0.6
	酒	4	4	-	-	0.2	35	-	-	-	-	-	-	0.1
	みりん	4	10	-	-	1.7	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
卵とトマトの塩糀炒め	卵	35	50	4.0	3.3	1.2	49	46	16	4	0.5	130.0	-	0.1
	塩糀	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
	砂糖	0.5	2	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	トマト	30	6	0.2	-	1.1	1	63	2	3	0.1	-	0.3	-
	ごま油	3	27	-	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
はるさめサラダ	はるさめ	10	34	-	-	8.3	1	1	2	-	0.1	-	0.4	-
	きゅうり	25	3	0.2	-	0.5	-	50	7	4	0.1	-	0.3	-
	ロースハム	10	21	1.6	1.4	0.6	91	29	-	2	0.1	6.0	-	0.2
	酢	3	1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	砂糖	1.5	6	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	濃口しょうゆ	3	-	-	-	-	171	-	-	-	-	-	-	0.4
	顆粒中華だし	0.2	-	-	-	0.1	38	2	-	-	-	-	-	0.1
	ラー油	1	9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
フルーツ	りんご	40	21	-	-	5.2	-	48	1	1	-	-	0.6	-
合計			661	19.7	19.5	95.6	667	860	71	65	2.5	172	9.3	2.0